

LAMPIRAN



**LEMBAR PERSETUJUAN UNTUK MENJADI
RESPONDEN PENELITIAN EFEKTIVITAS
PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
REMAJA AWAL**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Responden :

Usia/ Jenis Kelamin :

Telah dijelaskan tentang tahap dari penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Awal”, dan diyakinkan bahwa tidak ada data pribadi yang akan dikeluarkan selain untuk penelitian ini. Saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY bernama Dwi Rizki K. Tianotak.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan manajemen stres efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja awal.

Yogyakarta,

Mengetahui,

Responden

Peneliti

(.....)

(Dwi Rizki K. Tianotak)



Kuesioner Tingkat Kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

Petunjuk:

Berilah tanda Check List (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Pergantian jawaban dapat dilakukan dengan mencoret SATU kali (✗) pada check list kemudian memberikan check list baru pada kotak jawaban yang sesuai.

Nomor Responden :

Nama Respdnen :

Tanggal Pemeriksaan :

Skor : 0 = tidak ada gejala
1 = satu gejala (ringan)
2 = dua gejala (sedang)
3 = lebih dari dua gejala (berat)
4 = semua gejala (sangat berat)

Total Skor : kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
14 – 20 = kecemasan ringan
21 – 27 = kecemasan sedang
28 – 41 = kecemasan berat
42 – 56 = kecemasan berat sekali (tingkat panik)

RAHASIA

No	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Cemas (<i>ansietas</i>)					
	Mengalami perasaan cemas					
	Memiliki firasat buruk					
	Takut akan pikiran sendiri					
	Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan					
	Merasa Tegang					
	Lesu					
	Tidak bisa istirahat dengan tenang					
	Mudah terkejut					
	Mudah menangis					
	Gemetar					
	Gelisah					
3.	Ketakutan					
	Pada gelap					
	Pada orang asing					
	Ditinggal sendiri					
	Pada binatang besar					
	Pada keramaian lalu lintas					

4.	Gangguan Tidur					
	Sukar memulai tidur					
	Terbangun pada malam hari					
	Tidur tidak nyenyak					
	Bangun dengan lesu					
	Banyak mimpi					
	Mimpi buruk					
	Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan					
	Sukar konsentrasi					
	Daya ingat menurun					
6.	Perasaan Murung					
	Hilangnya minat					
	Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	Sedih					
	Bangun dini hari (terlalu pagi)					
	Perasaan berubah sepanjang hari					
7.	Gejala Somatik/fisik (otot)					
	Sakit dan merasa nyeri di otot-otot					
	Kaku					
	Kedutan otot					
	Gigi gemelutuk					

	Suara tidak stabil				
8.	Gejala somatik/fisik (sensorik)				
	Telinga berdenging				
	Penglihatan kabur				
	Muka merah atau pucat				
	Merasa lemas				
	Perasaan ditusuk-tusuk				
9.	Gejala Jantung dan Pembuluh darah				
	Denyut Jantung Cepat				
	Berdebar-debar				
	Nyeri di dada				
10.	Gejala Pernafasan				
	31. Rasa tertekan atau sempit di dada				
	32. Rasa tercekik				
	33. Sering menarik nafas				
11.	Gejala Pencernaan				
	34. Sulit menelan				
	35. Perut melilit				
	36. Gangguan pencernaan				
12.	Gejala perkemihan dan kelamin				
	37. Sering buang air kecil				
	38. Tidak dapat menahan air seni				

13.	Gejala fisik autonom					
	39. Mulut kering					
	40. Muka merah					
	41. Mudah berkeringat					
	42. Kepala pusing					
14.	Perilaku saat wawancara					
	Gelisah					
	Tidak tenang					
	Jari gemetar					
	Kerut kening					
	Nafas pendek dan cepat					
Skor total						

Kondisi awal (*pre test*) tingkat kecemasan siswa pada kelompok kontrol dan intervensi dalam bentuk skor dan persentase (%)

Kode Siswa	Kelompok Kontrol		Kode Siswa	Kelompok Intervensi	
	Pretest	%		Pretest	%
A35	32	57,14	A1	26	46,43
A36	31	55,36	A3	32	57,14
A2	27	48,21	A5	26	46,43
A4	21	37,5	A6	37	66,07
A7	37	66,07	A8	32	57,14
A12	30	53,57	A9	34	60,71
A15	34	60,71	A10	26	46,43
A18	27	48,21	A11	27	48,21
A21	38	67,86	A13	23	41,07
A22	28	50	A14	32	57,14
A24	26	46,43	A17	34	60,71
A26	33	58,93	A19	27	48,21
A28	22	39,29	A20	32	57,14
A29	21	37,5	A23	27	48,21
A30	27	48,21	A25	35	62,5
A34	38	67,86	A27	25	44,64
A16	26	46,43	A32	29	51,79
A31	21	37,5	A33	30	53,57

Hasil skor pretest-postest kelompok Kontrol

Kode Siswa	Kelompok Kontrol				Keterangan
	Pretest	%	Postest	%	
A35	32	57,14	28	50	Menurun 7,14%
A36	31	55,36	31	55,36	Tetap
A2	27	48,21	18	32,14	Menurun 16,07%
A4	21	37,5	15	26,79	Menurun 10,71%
A7	37	66,07	22	39,29	Menurun 26,78%
A12	30	53,57	18	32,14	Menurun 21,43%
A15	34	60,71	19	33,93	Menurun 26,78%
A18	27	48,21	25	44,64	Menurun 3,57%
A21	38	67,86	22	39,29	Menurun 28,57%
A22	28	50	15	26,79	Menurun 23,21%
A24	26	46,43	11	19,64	Menurun 26,79%
A26	33	58,93	24	42,86	Menurun 16,07%
A28	22	39,29	14	25	Menurun 14,29%
A29	21	37,5	11	19,64	Menurun 17,86%
A30	27	48,21	10	17,86	Menurun 30,35%
A34	38	67,86	24	42,86	Menurun 25%
A16	26	46,43	12	21,43	Menurun 25%
A31	21	37,5	20	35,71	Menurun 1,79%

Hasil skor pretest-postest kelompok intervensi

Kode Siswa	Kelompok Intervensi				Keterangan
	Pretest	%	Postest	%	
A1	26	46,43	22	39,29	Menurun 7,14%
A3	32	57,14	22	39,29	Menurun 17,85%
A5	26	46,43	26	46,43	Tetap
A6	37	66,07	27	48,21	Menurun 17,86%
A8	32	57,14	12	21,43	Menurun 35,71%
A9	34	60,71	12	21,43	Menurun 39,28%
A10	26	46,43	8	14,29	Menurun 32,14%
A11	27	48,21	13	23,21	Menurun 25%
A13	23	41,07	5	8,93	Menurun 32,14%
A14	32	57,14	1	1,79	Menurun 55,35%
A17	34	60,71	0	0	Menurun 60,71%
A19	27	48,21	2	3,57	Menurun 44,64%
A20	32	57,14	1	1,79	Menurun 55,35%
A23	27	48,21	18	32,14	Menurun 16,07%
A25	35	62,5	17	30,36	Menurun 32,14%
A27	25	44,64	17	30,36	Menurun 14,28%
A32	29	51,79	17	30,36	Menurun 21,43%
A33	30	53,57	14	25	Menurun 28,57%

Hasil selisih skor pretest-postest kedua kelompok

Penurunan Skor Kelompok Kontrol	Penurunan Skor Kelompok intervensi
4	4
0	10
9	0
6	10
15	10
12	22
15	18
2	14
16	18
13	31
15	34
9	25
8	31
10	9
17	18
14	8
14	12
1	16

Hasil Skor Postest Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kode Siswa	Kelompok Kontrol		Kode Siswa	Kelompok Intervensi	
	Postest	%		Postest	%
A35	28	50	A1	22	39,29
A36	31	55,36	A3	22	39,29
A2	18	32,14	A5	26	46,43
A4	15	26,79	A6	27	48,21
A7	22	39,29	A8	12	21,43
A12	18	32,14	A9	12	21,43
A15	19	33,93	A10	8	14,29
A18	25	44,64	A11	13	23,21
A21	22	39,29	A13	5	8,93
A22	15	26,79	A14	1	1,79
A24	11	19,64	A17	0	0
A26	24	42,86	A19	2	3,57
A28	14	25	A20	1	1,79
A29	11	19,64	A23	18	32,14
A30	10	17,86	A25	17	30,36
A34	24	42,86	A27	17	30,36
A16	12	21,43	A32	17	30,36
A31	20	35,71	A33	14	25

Lampiran 4

Karakteristik Responden

Frequencies

		Statistics			
		gender_kontrol	usia_kontrol	gender_intervensi	usia_intervensi
N	Valid	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0
Mean		1.78	13.89	1.78	13.50
Std. Error of Mean		.101	.137	.101	.121
Median		2.00	14.00	2.00	13.50
Mode		2	14	2	13 ^a
Std. Deviation		.428	.583	.428	.514
Variance		.183	.340	.183	.265
Range		1	2	1	1
Minimum		1	13	1	13
Maximum		2	15	2	14
Sum		32	250	32	243

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		gender_kontrol			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	4	22.2	22.2	22.2
	Perempuan	14	77.8	77.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

		usia_kontrol			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	4	22.2	22.2	22.2
	14	12	66.7	66.7	88.9
	15	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

		gender_intervensi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	4	22.2	22.2	22.2
	Perempuan	14	77.8	77.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

		usia_intervensi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	9	50.0	50.0	50.0
	14	9	50.0	50.0	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistics

usia

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		13.69
Std. Error of Mean		.096
Median		14.00
Mode		14
Std. Deviation		.577
Variance		.333
Range		2
Minimum		13
Maximum		15
Sum		493

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	13	36.1	36.1	36.1
	14	21	58.3	58.3	94.4
	15	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Gambaran Kondisi Awal Tingkat Kecemasan

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest * Kelompok	36	100.0%	0	.0%	36	100.0%

Pretest * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Pretest	Sedang	Count	9	8	17
		% of Total	25.0%	22.2%	47.2%
	Berat	Count	9	10	19
		% of Total	25.0%	27.8%	52.8%
Total		Count	18	18	36
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Uji Beda Skor *Pretest* Kelompok Kontrol dan Intervensi
Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
score_pretest_kontrol	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
score_pretest_intervensi	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
score_pretest_kontrol	Mean	28.83	1.344	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26.00	
		Upper Bound	31.67	
	5% Trimmed Mean	28.76		
	Median	27.50		
	Variance	32.500		
	Std. Deviation	5.701		
	Minimum	21		
	Maximum	38		
	Range	17		
	Interquartile Range	8		
	Skewness	.183	.536	
	Kurtosis	-.966	1.038	
score_pretest_intervensi	Mean	29.67	.939	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.68	
		Upper Bound	31.65	
	5% Trimmed Mean	29.63		
	Median	29.50		
	Variance	15.882		
	Std. Deviation	3.985		
	Minimum	23		
	Maximum	37		
	Range	14		
	Interquartile Range	7		
	Skewness	.164	.536	
	Kurtosis	-1.064	1.038	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
score_pretest_kontrol	.126	18	.200*	.931	18	.202
score_pretest_intervensi	.193	18	.076	.947	18	.381

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Beda Skor *Pre-Post* Kelompok Kontrol

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
score_pretest_kontrol	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
score_posttest_kontrol	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
score_pretest_kontrol	Mean	28.83	1.344	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26.00	
		Upper Bound	31.67	
	5% Trimmed Mean	28.76		
	Median	27.50		
	Variance	32.500		
	Std. Deviation	5.701		
	Minimum	21		
	Maximum	38		
	Range	17		
	Interquartile Range	8		
	Skewness	.183	.536	
	Kurtosis	-.966	1.038	
	score_posttest_kontrol	Mean	18.83	1.454
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	15.77	
		Upper Bound	21.90	
5% Trimmed Mean		18.65		
Median		18.50		
Variance		38.029		
Std. Deviation		6.167		
Minimum		10		
Maximum		31		
Range		21		
Interquartile Range		11		
Skewness		.268	.536	
Kurtosis		-.783	1.038	

Statistics

		score_pretest_ kontrol	score_postest_ kontrol
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		28.83	18.83
Std. Error of Mean		1.344	1.454
Median		27.50	18.50
Mode		21 ^a	11 ^a
Std. Deviation		5.701	6.167
Minimum		21	10
Maximum		38	31

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
score_pretest_kontrol	.126	18	.200*	.931	18	.202
score_postest_kontrol	.122	18	.200*	.961	18	.616

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 score_pretest_kontrol	28.83	18	5.701	1.344
score_postest_kontrol	18.83	18	6.167	1.454

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 score_pretest_kontrol & score_postest_kontrol	18	.578	.012

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	score_pretest_kontrol - score_posttest_kontrol	10.000	5.466	1.288	7.282	12.718	7.761	17	.000

Uji Beda Pre-Post Kelompok Intervensi

Statistics

		score_pretest_intervensi	score_posttest_intervensi
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		29.67	13.00
Std. Error of Mean		.939	2.037
Median		29.50	13.50
Mode		32	17
Std. Deviation		3.985	8.643
Minimum		23	0
Maximum		37	27

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
score_pretest_intervensi	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
score_posttest_intervensi	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
score_pretest_intervensi	Mean	29.67	.939	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.68	
		Upper Bound	31.65	
	5% Trimmed Mean	29.63		
	Median	29.50		
	Variance	15.882		
	Std. Deviation	3.985		
	Minimum	23		
	Maximum	37		
	Range	14		
	Interquartile Range	7		
	Skewness	.164	.536	
	Kurtosis	-1.064	1.038	
	score_postest_intervensi	Mean	13.00	2.037
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	8.70	
		Upper Bound	17.30	
5% Trimmed Mean		12.94		
Median		13.50		
Variance		74.706		
Std. Deviation		8.643		
Minimum		0		
Maximum		27		
Range		27		
Interquartile Range		15		
Skewness		-.093	.536	
Kurtosis		-1.046	1.038	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
score_pretest_intervensi	.193	18	.076	.947	18	.381
score_postest_intervensi	.123	18	.200*	.940	18	.295

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	score_pretest_intervensi	29.67	18	3.985	.939
	score_posttest_intervensi	13.00	18	8.643	2.037

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	score_pretest_intervensi & score_posttest_intervensi	18	.020	.936

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	score_pretest_intervensi - score_posttest_intervensi	16.667	9.443	2.226	11.971	21.363	7.488	17	.000

Uji Beda Penurunan Tingkat Kecemasan *Pre-Post* Kelompok Kontrol dan Intervensi

Statistics

		Penurunan_kontrol	Penurunan_intervensi
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		10.00	16.11
Std. Error of Mean		1.288	2.246
Median		11.00	15.00
Mode		15	10 ^a
Std. Deviation		5.466	9.529
Variance		29.882	90.810
Range		17	34
Minimum		0	0
Maximum		17	34
Sum		180	290

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penurunan_kontrol	.157	18	.200*	.912	18	.095
Penurunan_intervensi	.144	18	.200*	.954	18	.484

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Prepost_Kelompok	Kontrol	18	10.00	5.466	1.288
	Intervensi	18	16.11	9.529	2.246

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Prepost_Kelompok	Equal variances assumed	4.290	.046	-2.360	34	.024	-6.111	2.589	-11.373	-.849
	Equal variances not assumed			-2.360	27.095	.026	-6.111	2.589	-11.423	-.799

Uji Beda Skor *Posttest* Kelompok Kontrol dan Intervensi

NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Postest_Kontrol	.122	18	.200*	.961	18	.616
Postest_Intervensi	.123	18	.200*	.940	18	.295

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

UJI HOMOGENITAS DAN UJI BEDA

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Postest	Kontrol	18	18.8333	6.16680	1.45353
	Intervensi	18	13.0000	8.64326	2.03724

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	2.014	.165	2.331	34	.026	5.83333	2.50261	.74741	10.91925
	Equal variances not assumed			2.331	30.746	.026	5.83333	2.50261	.72751	10.93916



SURAT IZIN

NOMOR : 070/0423
1109/34

- Membaca Surat : Dari Dekan Fak. Kedokteran & Ilmu Kesehatan - UMY
Nomor : 61/C6/III/PN/FKIK/UMYII/2018 Tanggal : 23 Februari 2018
- Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 5 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Yogyakarta;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 77 Tahun 2016 tentang Susunan Organisasi, Kedudukan, Tugas Fungsi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 14 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
- Dijijinkan Kepada : Nama : DWI RIZKI K. TIANOTAK
No. Mhs/ NIM : 20150310087
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Kedokteran & Ilmu Kesehatan - UMY
Alamat : Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul
Penanggungjawab : dr. Warih Andan Puspitosari, Sp.KJ.(K), M.Sc
Keperluan : Mencari Data dengan Judul Proposal : EFEKTIVITAS PELATIHAN MODUL MANAJEMEN STRES TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA AWAL
- Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 27 Februari 2018 s/d 27 Maret 2018
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

DWI RIZKI K. TIANOTAK

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal 28-02-2018

An. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan
Sekretaris



Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
3. Kepala SMP Negeri 4 Yogyakarta
4. Dekan Fak. Kedokteran & Ilmu Kesehatan - UMY



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 577/EP-FKIK-UMY/X/2017

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**"Efektivitas Pelatihan Modul Manajemen Stres Terhadap
Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal"**

Peneliti Utama : Dwi Rizki K. Tianotak
Principal Investigator

Nama Institusi : Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 27 Oktober 2017

Sekretaris
Secretary

Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.

*Peneliti Berkewajiban :

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 213 , 7491350 Fax. (0274) 387658

Muda mendunia

Lampiran 6

Bentuk Kegiatan Manajemen Stres	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Pendekatan diri kepada Allah							
a. Melakukan kegiatan keagamaan							
b. Sholat tepat waktu							
c. Membaca Al-Quran							
d. Mengikuti pengajian							
e. Berpuasa sunnah							
f. Melakukan sholat sunnah							
Mengatur waktu dan memanfaatkan waktu dengan baik							
a. Lebih mengatur waktu untuk refreshing (melakukan hobby, menonton televisi, bersantai, dll)							
b. Mengatur waktu dalam bekerja/belajar							
c. Istirahat yang cukup							
Bersilaturahmi atau berbagi cerita mengenai masalah yang dialami (curhat)							
a. Bercerita dengan kerabat terdekat atau keluarga							
b. Melakukan kegiatan sosial							
Melakukan hobby							
a. Bermain game							
b. Jalan – jalan							
c. Berkebun							

d. Memasak							
e. Lain-lain							
Melakukan gaya hidup bersih dan sehat							
a. Bangun di pagi hari							
b. Minum air putih setelah bangun tidur							
c. Minum air putih 2 liter sehari							
d. Perbanyak makan makanan bergizi seimbang							
e. Berolahraga teratur							
f. Memperbanyak jalan kaki							
g. Membersihkan lingkungan tempat tinggal							
h. Mengurangi minum kafein dan alkohol							
i. Tidur tepat waktu							
Membuang pikiran negative dengan menulis di buku diary							
Belajar dan terapkan teknik yoga, napas panjang, atau meditasi, hipnotis 5 jari.							
Telpon/SMS/Chatting dengan teman atau kerabat dekat							